

ALUT
The Israeli
Society
for Children
and Adults
with Autism



אלו"ט
אגודה
לאומית
לילדים
ובוגרים
עם אוטיזם



אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.



ארגז כלים לעבודה עם ילדים על הספקטרום

האוטיסטי

מלחמת "חרבות ברזל"
אוקטובר 2023



מאיה מלול

עו"ס, מנתחת התנהגות ורכזת תחום חינוך קהילתי איזור שפלה וירושלים

מה אנחנו חושבים/יודעים על אוטיזם

.....



הידעתם?

ביל גייטס

מוצארט

אלברט
איינשטיין

סטיב ג'ובס

איילון מאסק

הנס
כריסטיאן
אנדרסן

מיכאל אנג'לו

ניוטון

סיינפלד

אמילי
דיקסון

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





מהו אוטיזם ?

.....

שונות נוירולוגית התפתחותית המשפיעה על שני תחומים עיקריים

תקשורת חברתית עם הסביבה

התנהגות ותחומי עניין חזרתיים ומצומצמים

בנוסף, ישנה שונות סנסורית (תחושתית)הבאה לידי ביטוי בדרכים שונות



מהו אוטיזם ?

.....

אנשים על הרצף האוטיסטי חווים את העולם

כמקום מציף, מבלבל ומעורר חרדה



אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





מהו אוטיזם ע"פ ה DSM V?



הסימפטומים גורמים לפגיעה
משמעותית בתפקוד החברתי,
התעסוקתי או בכל תחום
תפקוד משמעותי אחר

הסימפטומים חייבים להופיע בילדות
המוקדמת, אולם ייתכן שלא יבואו לידי
ביטוי במלואם עד שהדרישות החברתיות
יהיו גבוהות יותר מן היכולות, או
שהליקויים ימוסכו על ידי אסטרטגיות
שנרכשו בגיל מבוגר יותר

השונות אינה מוסברת בצורה טובה
יותר ע"י לקות קוגניטיבית או איחור
התפתחותי אחר



מאפייני האוטיזם

.....

**דפוסית התנהגות
נוקשים וחזרתיים**

**קשיים בתקשורת
בין אישית**

**שונות סנסורית
(תחושתית)**



ובנוסף לכל אלה, יש לעיתים גם:

.....



• לקויות קשב וריכוז

• לקויות למידה

• חרדה

• ocd

• הפרעות שינה

• דיכאון





מהו ויסות ?

.....

ויסות הוא פעולה של התאמת קצב הזרימה של חומר או מידע למערכת. הויסות נועד להתאים את כמות החומר הנכנס ליכולת המערכת להתמודד עמו, ובכך למנוע שיבוש בפעולת המערכת.



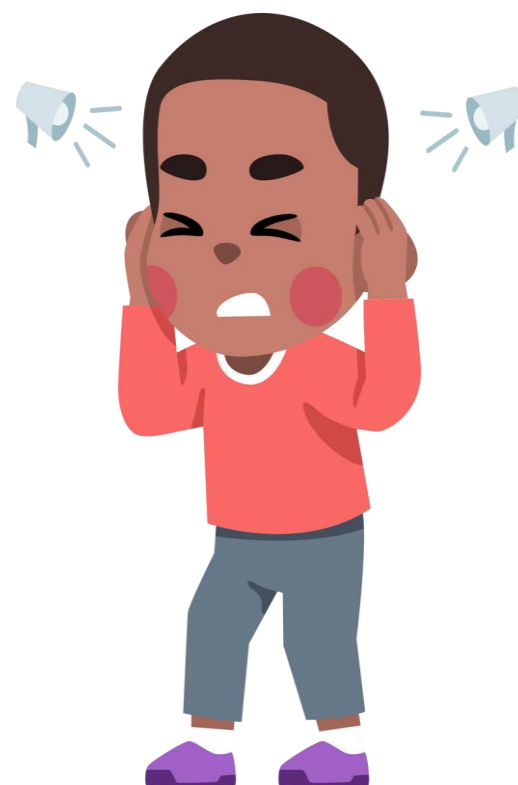


סוגי יסות ?



יסות חושי

יסות עצמי



יסות רגשי

יסות עוצמה



עיבוד חושי

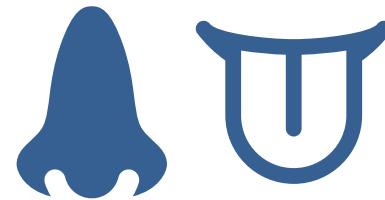
.....



מגע



תנועה



טעם/ריח



שמיעה



ראייה

תת/יתר תגובתיות - איך אני קולט את הגירויים

אינטגרציה - איך אני מארגן את הגירויים



איך זה יכול להראות

.....

התנהגויות סנסומוטוריות:

ריצה הלוך ושוב, נדנודים, טיפוס לגובה, סיבובים

נפנופי ידיים, מצמוצי עיניים, משחק באורות.

הכנסת חפצים לפה, שתיה מרובה, דחיסת מזון, כניסה לכוכים, עיטוף

בבגדים/התפשטות, משיכה לשמש, דיבור עצמי, השמעת קולות, צעקות,

נשיכות, מגע לא מותאם באחרים, התעסקות בנוזלי גוף -

בריחות/התאפקות, המנעות ממגע, חיפוש מגע חזק, סגירת אוזניים/עיניים



מתי זה קורה?

.....



במעברים בין פעילויות 🔔

כאשר הפעילות לא מובנית או לא צפויה 🔔

כשהדרישה עולה על המשאבים שעומדים לרשות הילד 🔔

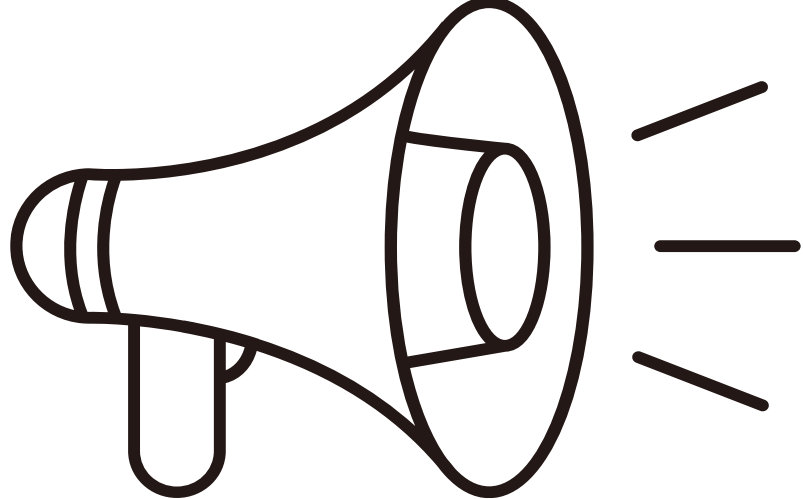
כאשר יש עומס של מידע 🔔

כאשר הרגש חזק 🔔

כשחסרה תחושת גוף/נוכחות 🔔



במצב "רגיל"



הילד/בוגר אינו יכול תמיד לסמוך על חושיו ומרגיש לעיתים לא בטוח.

הקושי בויסות החושי משפיע על יכולת הויסות הרגשי

והילד/בוגר מתקשה להיות רגוע ולקיים קשר עם אחרים.

אז מה קורה במצב "לא רגיל"?



© CanStockPhoto.com - csp16581792

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.



המצב הנוכחי - "לא רגיל"

לוקח את כל המאפיינים של האוטיזם ומגביר אותם:

התמודדות עם שינויים רבים - עזיבת הבית המוכר והבטוח, המצאות בסביבה חדשה,

שינויים בסדר היום, רעשים חדשים, טראומה משמעותית,

אובדן בני משפחה, הורים במצוקה.

תחושת חוסר אונים קשה

קושי בהבנת המציאות

רמת חרדה גבוהה



הגברת
תסמינים
או ניתוק

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





מה אפשר לעשות

.....

✦ **יצירת קשר** - אמון, ביטחון, אכפתיות, סבלנות.

✦ **היכרות עם הפרופיל האישי** (אוהב/לא אוהב מגע, רגישות לרעשים/ריחות ,

תחומי עניין).

✦ **סביבה יציבה ומכילה** - קבלה של התנהגויות "שונות", סדר יום עקבי

וברור ככל הניתן, החזרת תחושת השליטה.



מה אפשר לעשות



✦ **פינת רגיעה - איזור שקט, שאינו עמוס בדברים, ללא אור חזק (אפילו קופסת**

קרטון שיכול להכנס אליה).

✦ **קופסה אישית - אפשר להכין קופסא אישית של הילד עם דברים שיעזרו לו**

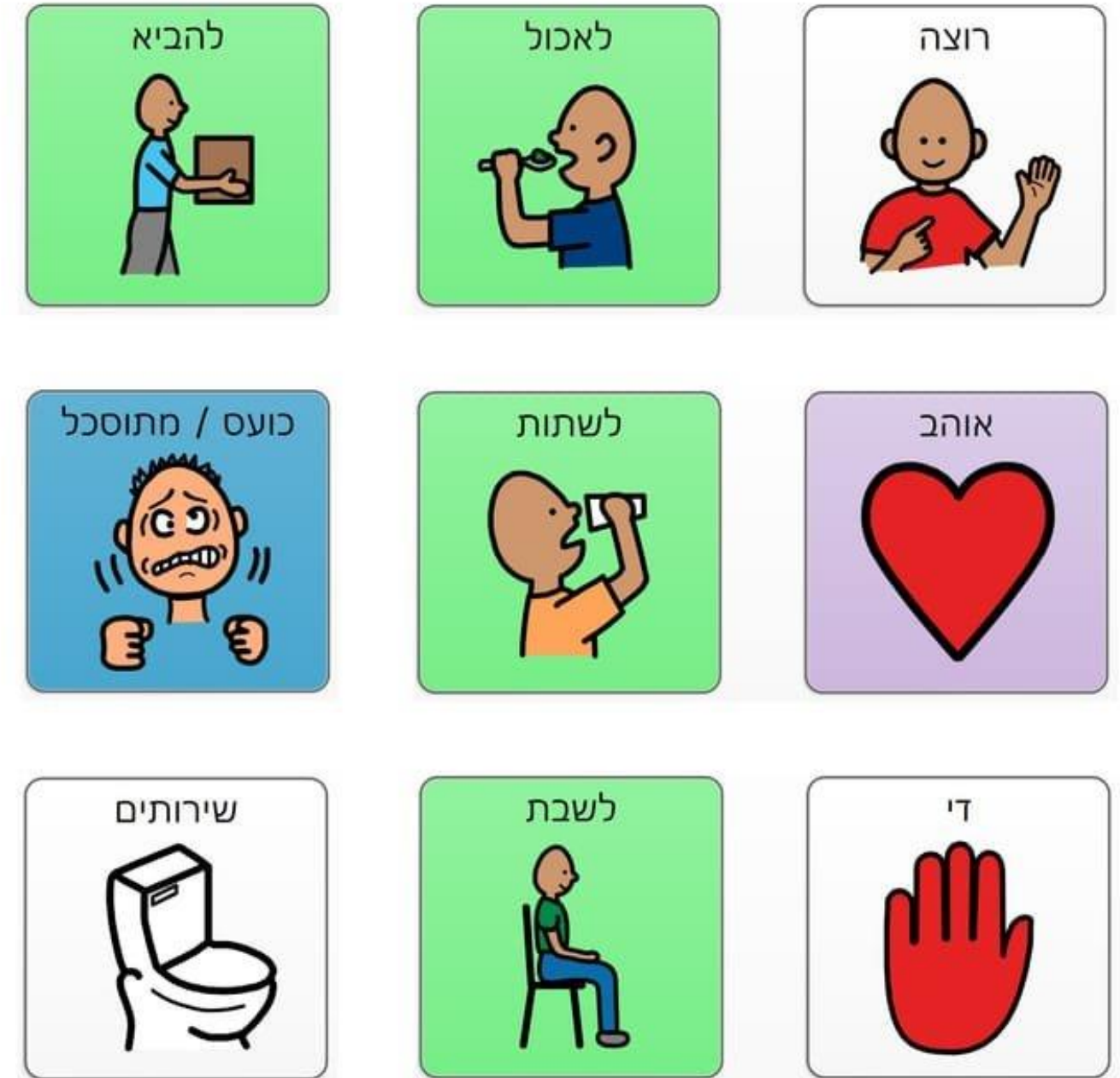
להרגע - משחק אהוב, שמיכי, מוצץ, ספר, כדורי לחיצה, אוזניות ממסכות

רעש, אייפד ועוד..

✦ **לוח תקשורת - שימוש בתמונות המייצגות מצבים שונים כדרך לתקשר.**



מה אפשר לעשות





מה אפשר לעשות

.....

✦ **פעילויות מסיחות** - משחקי קופסא, משחקי דמיון, דפי עבודה, יצירה, פעילויות

ספורטיביות.

✦ **דיבוב** - מתן אפשרות לדבר על מה שקרה ועל רגשות בדרכים עקיפות (משחק עם

בובות, כתיבת מכתב למישהו אהוב, ציור).

✦ **מתן תפקידים משמעותיים** - עזרה להורים, עזרה לאחים קטנים, עזרה לצוות,

ניקיון, סדר וכדומה.

✦ **תרגול טכניקות הרגעה והרפייה** - בועות סבון, כדורגל עם קש וצמר גפן, נשימת

"הר", כיבוי נר, משחקי תנועה וספורט.



טיפים לעבודה בזום

.....

✦ **קבוצות קטנות** - ככל הניתן להפגש בקבוצה קטנה, או להתפצל לחדרים.

✦ **דובר 1** - כולם נמצאים ב"השתק" רוב הזמן. חשוב לשמור על מפגש שקט ככל

הניתן.

✦ **מטרה ברורה למפגש** - להיות כמה שניתן מאורגנים מראש ולא "לזרום" עם מה

שיקרה.

✦ **משתתפים פעילים ופעילויות מעוררות סקרנות** - שמירה על רמת עניין גבוהה

באמצעות הפעלת המשתתפים ושילוב סרטונים, חידות ומשחקים.

✦ **זמן מוגדר וברור למפגש** - התחלה אמצע וסוף ברורים.





טיפים לעבודה בזום

.....

✦ האם מתאים לילדים שלנו? מתוך היכרות עם הילדים ועם הפרופיל שלהם.

✦ מתן בחירה - האם משתתף בכל המפגש, בהתחלה? בסוף?

✦ הגדרת כללים ושמירה עליהם - מה מותר ומה אסור במפגש זום?

✦ תשומת לב אישית - לשאול את הילד מה הוא צריך, מה עוזר לו במפגש כזה, מה

מפריע לו?

✦ במידת הצורך - מפגש אישי (פרונטלי או זומי).





התאמות סביבה והקשר בין סביבה והתנהגות



התאמות סביבה והקשר בין סביבה והתנהגות

מה אנחנו יכולים לעשות כדי להשפיע על הסביבה ואולי

למנוע התנהגויות מסוימות?



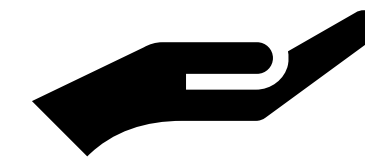
וידואלי

הצללה, תאורה, הפחתת גירויים
בסביבה, ארגון החדר



אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





תחושת



מגע קל - צפיפות בחדר, במרחב, רגישות לבדים/בגדים,

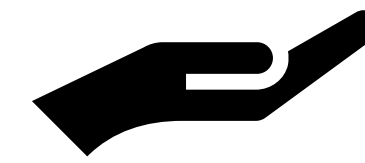
מרקמים. משחקים מווסתים תחושתיים כמו בצק,

פלסטלינה, קצף, אורז, חול



אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





תחושת



מגע חזק - כרית כובד, צעצועי מעיכה, צלחת וסטיבולרית,

נדנדה, ערסל, נשכנים

Pool Noodle Seat



Beach Ball Chair



Exercise Band Footsie



Foot Roller



אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.





אוזניות, שטיחים, שמירה על עוצמת קול

תקרה אקוסטית





תנועה

מתן אפשרות לתנועה, עבודה בעמידה או על כסא מותאם, משימות
מותאמות הדורשות מהילד לקום מידי פעם, מתן תפקידים המאפשרים
תנועה (אחראי להביא טושים, למלא מים למורה)



ריחות חזקים (מאכלים, בשמים, מטהרי אוויר, זיעה), טעמים לא מוכרים (חוג
בישול, טיול), להושיב רחוק מהפח



פינת ויסות/רגיעה

במידת האפשר, למצוא מקום שהילד/ה יכולים ללכת אליו על מנת להרגע ולנוח בשעת הצורך. מקום מוסכם ע"י כולם, נגיש, בטיחותי ושקט.



דברים שחשוב לדעת



- לאנשים עם אוטיזם יש **עולם רגשי עשיר**. לא תמיד הם יכולים לבטא אותו.
- רוב האנשים עם אוטיזם **מעוניינים בקשרים חברתיים**.
- גם ילדים/בוגרים שאינם ורבליים ונראה כי הם "לא מבינים" - **מבינים** את הוויב, **מרגישים** שמהו קורה. חשוב להסביר להם גם מה קורה בשפה שהם מבינים (מקום בטוח/ אתה לא לבד וכו').
- 70% **בעלי אינטלגנציה בתחום הנורמה**.
- לא נרפאים מאוטיזם, כי זו לא מחלה, זו שונות. המטרה שלנו כמטפלים ומחנכים היא לאפשר רווחה נפשית, השתתפות ועצמאות ככל שניתן.





**סביבה מותאמת ומכילה, הכוללת אמון, קשר טוב והיכרות מעמיקה
תפחית משמעותית התנהגויות מאתגרות**





אתם מוזמנים לקבל מידע נוסף, להתייעץ, לשאול ועוד

בקו החם של אלו"ט בטלפון 03-6703077

ניתן לפנות גם במייל Family-1@alut.org.il

בנושאי חינוך education@alut.org.il





תודה על ההקשבה



מאיה מלול

עו"ס, מנתחת התנהגות ורכזת תחום חינוך קהילתי אידור שפלה וירושלים

